

- Für das Stillen und Zufüttern mit dem Schoppen hat das Fachpersonal mit Ihnen folgendes besprochen:
- 
- 

### Zubereitung der Milch

- Kochen Sie Leitungswasser ab und lassen Sie es auf ca. 40 °C abkühlen.
- Rühren Sie die benötigte Pulvermenge ein (siehe Informationen auf der Packung der Säuglingsmilch)
- Bereiten Sie wenn möglich jede Mahlzeit frisch zu. Sie können jedoch auch die zubereitete Nahrung zugedeckt für 24 h im Kühlschrank aufbewahren.
- Wärmen Sie den Schoppen im Wasserbad oder Schoppenwärmer auf. Trinkt Ihr Kind den Schoppen nicht leer, muss der Rest weggeschüttet werden.
- Überprüfen Sie die Temperatur der Milch, auf der Innenseite Ihres Handgelenks.

### Hygienische Hinweise

- Waschen Sie sich die Hände vor jeder Nahrungszubereitung oder -verabreichung
- Waschen Sie den Schoppensauger nach jedem Gebrauch mit heissem Wasser ab.
- Bewahren Sie trockene Sauger staubfrei auf.

Kochen Sie den Sauger, die Schoppenflasche, das Pumpset usw. täglich aus (mindestens 3 Minuten komplett untergetaucht). Anstelle des Auskochens können Sie die Utensilien auch in der Abwaschmaschine (mindestens 60 °C) oder in einem Sterilisiergerät aufbereiten.

### Inselspital

Universitätsklinik für Kinderheilkunde  
Abteilung Neonatologie  
www.insel.ch

### Weiterführende Adressen:

- hebammenzentrale-bern.ch
- mvb-be.ch
- stillen.ch

20211029-000012\_kfig/md

## Ernährung des frühgeborenen Kindes

Informationen für Eltern



## Liebe Eltern

Die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen Sicherheit geben in der Ernährung Ihres Kindes.

Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme, Ihrer Mütter- und Väterberaterin oder Ihrem Kinderarzt, wenn Sie nach dem Spitalaustritt Fragen zur Ernährung Ihres Kindes haben.

## Hungerzeichen

Ihr Kind hat möglicherweise Hunger, wenn es

- wach und unruhig ist
- den Kopf hin und her bewegt
- die Hände/Fäuste an den Mund führt
- den Mund aufsperrt
- schmatzt
- 

Wenn Ihr Kind zu weinen beginnt, kann dies bereits ein Spätzeichen sein.



Sattes neugeborenes Kind nach dem Trinken

## Sättigungszeichen

Ihr Kind ist satt, wenn

- es am ganzen Körper entspannt ist
- sich seine Augen schliessen
- es einschläft während dem Essen
- es nicht mehr saugt
- keine Hungerzeichen mehr zu beobachten sind
- 

## Schoppenverabreichung

Worauf Sie achten sollten:

- der schmale Teil des Saugers muss ganz im Mund Ihres Kindes liegen.
- die Zunge Ihres Kindes muss unter dem Sauger liegen.
- der Sauger soll stets mit Milch gefüllt sein, damit Ihr Kind möglichst keine Luft schluckt.

## Anzeichen der Überforderung

Folgende Zeichen können darauf hinweisen, dass Ihr Kind mit dem Trinken überfordert ist und eine Pause braucht:

Wenn Ihr Kind

- langsam schläfrig wird
- die Milch aus dem Mundwinkel heraus laufen lässt
- schnell und angestrengt atmet
- würgt und/oder hustet
- sich blass oder bläulich verfärbt, vor allem im Mundbereich
- 

Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, wann es genug getrunken hat. Wenn Sie Sättigungszeichen beobachten, forcieren Sie es nicht, den Schoppen leer zu trinken.

## Was Sie tun können, wenn Ihr Kind sich verschluckt

Wenn Ihr Kind sich verschluckt und deshalb nicht mehr atmet, nehmen Sie ihm sofort den Schoppen aus dem Mund und setzen Sie es aufrecht hin. Sie können die Atmung Ihres Kindes anregen, indem sie zum Beispiel seine Hand oder seinen Fuss kräftig massieren oder Ihr Kind sanft anblasen.

## Wie Sie Ihrem Kind beim Aufstossen helfen

Neugeborene und Säuglinge schlucken während dem Trinken häufig Luft. Diese kann bei Ihrem Kind ein Völlegefühl verursachen und unangenehm sein.

Durch das Aufstossen kann diese Luft entweichen und Ihr Kind fühlt sich wieder besser. Lassen Sie Ihr Kind nach der Hälfte sowie am Ende der Schoppenmahlzeit aufstossen.

Um Ihr Kind beim Aufstossen zu unterstützen:

- nehmen Sie es hoch und legen Sie seinen Kopf an Ihre Schulter oder
- setzen Sie es seitlich aufrecht auf Ihren Schoß
- Sie können in dieser Position auch den Oberkörper des Kindes im Uhrzeigersinn kreisen (dies unterstützt auch die Verdauung)

## Trinkmenge und -rhythmus

- Die Trinkmenge kann pro Mahlzeit variieren, Ihr Kind wird nicht immer gleich viel trinken.
- In den ersten 3 Lebensmonaten wird ein Säugling 5–10 Mal pro Tag gefüttert (Stillen/Schoppen). Die meisten Kinder sind für mindestens 2 Stunden satt. Je mehr Ihr Kind pro Mahlzeit trinkt, desto länger kann die anschließende Schlafphase sein.
- Ihr Kind ist gut ernährt, wenn es 4–6 nasse Windeln pro Tag hat und eine gute Gewichtszunahme zeigt.